Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____ /Костромцова С.С./

МЕНЮ

29 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые в ассортименте., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,86	1,89	7,55	43,23	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено шлифованное, высший сорт., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., вода питьевая)	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48
2012	368	ЯБЛОКО (яблоки свежие в/с.)	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
Итого			**395**	**6,59**	**11,01**	**51,07**	**295,10**	**10,35**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05
Итого			**150**	**3,20**	**3,75**	**5,80**	**67,00**	**1,05**
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие в/с.)	40	0,44	0,08	1,54	9,70	10,10
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная свежая. , картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., горошек зеленый., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., вода питьевая, мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., сметана 15% жирности., петрушка свежая (зелень).)	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , лук репчатый свежий 1класс., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., вода питьевая, масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	50	2,46	3,42	4,11	59,12	0,47
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**585**	**12,50**	**14,35**	**86,22**	**489,74**	**27,40**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая. , мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., сметана 15% жирности., мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., вода питьевая, томат-паста, содержание сухих веществ 25%, категория «экстра»., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	160	9,67	9,28	12,13	202,65	16,16
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсины свежие., вода питьевая, сахар белый кристаллический., кислота лимонная пищевая.)	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., дрожжи хлебопекарные., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,09
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**395**	**15,32**	**12,56**	**44,10**	**431,00**	**21,41**
Всего				**37,61**	**41,67**	**187,19**	**1 282,84**	**60,21**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №26
_____/Костромцова С.С./

МЕНЮ

29 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , сыры полутвердые в ассортименте.)	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено шлифованное, высший сорт., тыква свежая продовольственная., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая, сахар белый кристаллический., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт.)	150	2,89	5,08	20,80	139,43	2,00
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок., сахар белый кристаллический., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., вода питьевая)	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки свежие в/с.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			**460**	**10,84**	**12,09**	**52,10**	**360,65**	**6,65**
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности.)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40
Итого			**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	**1,40**
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая свежая, высший сорт., сыры полутвердые в ассортименте., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт.)	50	3,05	6,10	3,41	81,30	1,70
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (капуста белокочанная свежая. , картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., горошек зеленый., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., вода питьевая, сметана 15% жирности., мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., укроп свежий (зелень).)	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (филе тресковых рыб мороженое., морковь столовая свежая, высший сорт., лук репчатый свежий 1класс., батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами. , яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)., молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	130	2,72	2,52	17,00	101,81	9,01
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ (варенье стерилизованное в ассортименте., сахар белый кристаллический., крахмал картофельный., кислота лимонная пищевая., вода питьевая)	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами, витаминами.)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**710**	**18,66**	**19,94**	**91,05**	**631,04**	**17,69**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория.)	40	4,98	4,50	0,27	61,53	0,00
2024	ТК № 58	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая. , мясо говядина б/к (задняя часть) замороженная., рис шлифованный, 1 сорт., лук репчатый свежий 1класс., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт.)	200	6,30	9,19	20,45	200,09	19,79
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника сушеные., сахар белый кристаллический., вода питьевая)	180	0,47	0,19	15,42	74,24	56,99
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ (мука пшеничная, хлебопекарная, высший сорт., масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, высший сорт., яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория., яблоки свежие в/с., сахар белый кристаллический., масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, высший сорт., соль поваренная пищевая йодированная, помол №1, 1 сорт., дрожжи хлебопекарные., вода питьевая)	60	3,69	3,52	29,85	164,18	2,18
Итого			**500**	**16,76**	**17,58**	**74,47**	**540,83**	**78,96**
Всего				**49,19**	**54,61**	**231,11**	**1 623,41**	**104,70**

Калькулятор _____ Петрова Е.А.